

घेरण्ड संहिता

भाषानुवाद संहिता

भाष्यकारः

ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरू श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज

श्री पीताम्बरा पीठ

दतिया (म.प्र.)

अनुक्रमणिका

प्रथमोपदेशः

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
चण्डिकापालकिवाच	2	11	प्रक्षालनम्
चेरण्ड- उवाच	2	12	दन्तधौतिः
सप्तसाधनम्	4	12	दन्तमूलधौतिः
सप्तसाधनलक्षणम्	4	13	जिह्वाशोधनम्
षट्कर्म	7	13	जिह्वामूलधौतिप्रयोगः
पञ्चामरायोगः	8	13	कर्णधौतिः
धौतिः	8	14	कपालरन्ध्रप्रयोगः
अन्तधौतिः	8	14	हृद्धौतिः
कतसारः	9	14	दण्डधौतिः
वारिसारः	10	15	वमनधौतिः
अग्निसारः	10	15	वासोधौतिः
बहिष्कृत धौतिः	11	16	मूलशोधनम्

वस्तिप्रकरणम्

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
वस्तिप्रकरणम्	17	19	कपालभातिः
जलवस्तिः	17	19	वातक्रमकपालभातिः
स्थलवस्तिः	17	20	व्युत्क्रमकपालभातिः
नेतियोगः	18	20	शोतक्रमकपालभातिः
लौलिकीयोगः	18	20	इति प्रथमोपदेशः
त्राटकम्	19		

द्वितीयोपदेशः

आसनप्रकरणम्

धेरण्ड उवाच	21	29	उत्कटासनम्
आसनपेदाः	21	30	संकटासनम्
सिद्धासनम्	22	30	मयूरासनम्
पद्मासनम्	23	30	कुक्कुटासनम्
भद्रासनम्	24	31	कर्मासनम्
मुक्तासनम्	24	31	उत्तानकर्मासनम्
वज्रासनम्	25	31	उत्तानमण्डूकासनम्
स्वस्तिकासनम्	25	31	वृक्षासनम्
सिंहासनम्	26	32	मण्डूकासनम्
गोमुखीसनम्	26	32	गरुडासनम्
वीरासनम्	26	32	वृधासनम्
धनुरासनम्	27	32	शलभासनम्
मृतासनम्	27	33	मकरासनम्
गुप्तासनम्	27	33	उष्ट्रासनम्
मत्स्यासनम्	27	33	मुजङ्गासनम्
पश्चिमोत्तानासनम्	28	34	योगासनम्
मत्स्येन्द्रासनम्	29	34	इति द्वितीयोपदेशः
गोरक्षासनम्	29		

तृतीयोपदेशः

मुद्राकथनम्

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय	
तेः	घेरण्ड उवाच	35	52	माण्डुकीमुद्रा
पालभातिः	मुद्राफलकथनम्	36	53	शाम्भवीमुद्रा
पालभातिः	महामुद्रा	37	53	पंचधारणामुद्रा
पालभाति	नभोमुद्रा	39	54	पार्थिवोधारणामुद्रा
पदेशः	उद्दहीयान् बन्धः	39	55	आम्भसीधारणामुद्रा
	जालबन्धः	40	56	आग्नेयीधारणामुद्रा
	मूलबन्धः	41	57	वायवीयधारणा
	महाबन्धः	42	58	आकाशीधारणा
	महावेधः	43	59	अश्विनोमुद्रा
	खेचरीमुद्रा	44	59	पारिणीमुद्रा
३	विपरीतकरणीमुद्रा	46	60	काकीमुद्रा
१	योनिमुद्रा	47	60	मार्तण्डनीमुद्रा
	शास्त्रान्तर्गत योनिमुद्रा	48	61	मुजङ्गनीमुद्रा
म्	वज्रालीमुद्रा	49	61	माहात्म्यम्
	शक्तिचालिनीमुद्रा	50	62	इति तृतीयोपदेशः
नम्	ताडागोमुद्रा	52		
नासनम्				

चतुर्थोपदेशः

प्रत्याहारः

घेरण्ड उवाच	63	इति चतुर्थोपदेशः	64
-------------	----	------------------	----

पञ्चमोपदेशः

प्राणायामः

	घेरण्ड उवाच	65	68	मिताहारः
	स्थाननिर्णयः	65	69	निषिद्ध आहारः
गदेशः	कालनिर्णयः	66	71	नाडीशुद्धि

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
चण्डकापालिरुवाच	71	79	शौतलीकुम्भकः
धेरण्ड उवाच	71	79	भस्त्रिकाकुम्भकः
निगर्धः	75	80	धामरीकुम्भकः
सूर्यप्रेदः	76	81	मूर्च्छाकुम्भकः
धेरण्ड उवाच	76	81	कैवली कुम्भकः
उज्जयीकुम्भकः	78	84	इति पञ्चमोपदेशः

षष्ठोपदेशः

ध्यानयोगः

धेरण्ड उवाच	85	88	ज्योतिर्मयध्यानम्
स्थूलध्यानम्	85	89	इति षष्ठोपदेशः
प्रकारान्तरेणस्थूलध्यानम्	87		

सप्तमोपदेशः

समाधियोगः

धेरण्ड उवाच	90	93	भक्तियोगसमाधिः
ध्यानयोगसमाधिः	91	93	राजयोगसमाधिः
नादयोग समाधिः	92	94	समाधियोग माहात्म्यम्
रसानन्दयोगसमाधिः	92	95	इति सप्तमोपदेशः
लयसिद्धियोगसमाधिः	92		